

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 161

Принято педагогическим советом

МБДОУ детского сада №161

Протокол №1 от 31.08.2015



Утверждаю

Н.Н.Черногуз

Приказ № 168 от «01» 09 2015

ПРОГРАММА КРУЖКА ПО ПЛАВАНИЮ

2015-2016 учебный год

Тверь

Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ №161 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в МБДОУ №161 организован физкультурно-оздоровительный кружок, который могут посещать не только воспитанники нашего ДОУ, но и другие дети в возрасте с 3 до 9 лет.

Методические указания

Физкультурно-оздоровительный кружок является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Занятия проводятся по подгруппам (до 8 человек) во вторую половину дня, **продолжительностью 25-40 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю – 2**; **в месяц – 8**; количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Цель программы – улучшение психо-физического состояния детей, обучение плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать

имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их возрастных и физиологических особенностей, способностей, антропометрических показателей, результатов предварительной диагностики.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети, посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде, 80-90% продолжают дальнейшее обучение в спортивной школе на отделениях «плавание» и «прыжки в воду» в городском бассейне.

Процесс обучения разделен на 4 этапа, привязанных к приобретению навыка :

- 1) всплывания;
- 2) лежания на воде и скольжения;
- 3) плавания упрощёнными способами;
- 4) плавания спортивными способами.

Перспективное планирование

1 этап обучения.

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег вдоль бассейна с опорой</p> <p>Приседать – выпрыгивать</p> <p>поливать воду на руки, плечи, лицо</p> <p>упражнение «Мешать воду носом»</p> <p>свободные игры с передвижением</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры</p> <p>игра «Мячики»</p> <p>умываться, опуская нос в воду</p> <p>игра «Хоровод»</p> <p>игра «Принеси игрушку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно</p> <p>прыгать с продвижением вперед</p> <p>вдоль бортика</p> <p>брызгать воду в лицо</p> <p>приседать, окунувшись до носа</p> <p>передвигаться от бортика к бортику</p> <p>игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду</p> <p>прыгать с продвижением в разных направлениях</p> <p>упражнение «Помешать воду носом»</p> <p>игра «Лодочки плывут»</p> <p>передвигаться то медленно, то быстро по команде</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег в разные стороны</p> <p>поочередное приседание в парах</p> <p>лежание с упором о дно на прямых руках</p> <p>поднимание ног назад с опорой</p> <p>свободное передвижение с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Игра «Найди себе пару»</p> <p>передвижение по дну бассейна на руках</p> <p>«Крокодилчики»</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>игра «Поймай рыбку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег парами в указанном направлении</p> <p>работа ног вверх – вниз</p> <p>прыжки из воды «Кто выше»</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>движение ног, имитируя кроль на груди</p> <p>погружение с головой в воду</p> <p>игра «Бегом за мячом»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Войти в воду и окунуться</p> <p>ходьба, разгребая воду руками</p> <p>приседая до подбородка</p> <p>выход в воду</p> <p>прыжки из воды, опираясь руками о воду</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунуться в воду самостоятельно</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>упражнение «Остуди чай»</p> <p>приседать и выпрыгивать из воды</p> <p>игры с плавающими игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег вдоль бортика, разгребая воду ладьями</p> <p>прыгать вперед – игра «Воробышки»</p> <p>дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине</p> <p>игра «Кораблики»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук</p> <p>окупаться в воду с головой</p> <p>дуть на воду – «Остуди чай»</p> <p>игра «Фонтанчик»</p> <p>погружение по сигналу преподавателя</p> <p>Индивидуальная работа</p>

ЯНВАРЬ	<p>Окунаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Вход в воду самостоятельно хлопки по воде, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа</p>	<p>Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба, наклонившись вперед - «Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей присесть, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше» Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место свободные игры Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа</p>	<p>Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» присесть, обхватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа»</p>	<p>Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с</p>	<p>Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза»</p>	<p>Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол»</p>

	Индивидуальная работа	отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку» свободные игры Индивидуальная работа	Индивидуальная работа
МАЙ	Присесть, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег с игрушкой в одном направлении</p> <p>окупаться стоя в кругу</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окупаться самостоятельно</p> <p>ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях</p> <p>выпрыгивать из воды</p> <p>игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>ходьба и бег, останавливаясь по сигналу</p> <p>прыжки с продвижением вперед-«Воробышки»</p> <p>игра Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Погружение в воду с головой, задержав дыхание</p> <p>ходьба и бег, меняя направление</p> <p>игра «Покажи пятки»</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Ходить от бортика к бортику</p> <p>приседать в воду с опорой</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>лежание на груди с опорой, ноги вперед</p> <p>самостоятельные игры с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег, помогая руками</p> <p>подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше»</p> <p>лежание на спине с опорой</p> <p>игра «Невод»</p> <p>самостоятельное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед</p> <p>бег, падая в воду по сигналу</p> <p>погружение в воду «Насос»</p> <p>игра «Сердитая рыбка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»</p> <p>падать в воду руки вперед</p> <p>погружение в воду до глаз</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Бег «Лошадки» по бассейну</p> <p>погружение с головой с опорой</p> <p>выдох в воду с пузырями</p> <p>открытие глаз</p> <p>лежание на груди с упором на руки, двигая ногами</p> <p>игра «Карусели», «Бегом за мячом»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку</p> <p>хлопки по воде</p> <p>движение рук в воде вправо-влево</p> <p>присесть, обхватив колени</p> <p>проходить в обруч, окунаясь</p> <p>лежание на груди с опорой</p> <p>игра «Медвежонок Умка и рыбки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук</p> <p>приседая, выдохи в воду</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>ходьба на руках с движением ног</p> <p>прыжки от бортика к бортику</p> <p>подпрыгивание в обруч</p> <p>игра «Жучок – паучок»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто быстрее»</p> <p>подпрыгивание в обруч</p> <p>приседая выдохи в воду</p> <p>свободные передвижения по бассейну</p> <p>Индивидуальная работа</p>

ЯНВАРЬ	<p>Погружение с головой с выдохом</p> <p>ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом</p> <p>пытаться делать «поплавок»</p> <p>лежание на груди с работой ног с опорой</p> <p>упражнение «Буксир»</p> <p>игра «Караси и щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду с разбега</p> <p>пытаться скользить</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>игра «На буксире» с движением ног</p> <p>открывание глаз в воде</p> <p>выдох в воду</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба спиной вперед</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>погружение в воду с выдохом</p> <p>скольжение на груди</p> <p>попеременные движения ног с опорой</p> <p>пытаться скользить на спине</p> <p>игра «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег по бассейну разными способами</p> <p>выдохи в воду</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Самостоятельно окунаться</p> <p>бег и ходьба в разных направлениях по сигналу</p> <p>упражнение «Медуза»</p> <p>упражнение «Звезда»</p> <p>упражнение «Поплавок»</p> <p>лежание на груди</p> <p>скольжение с выдохом</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение за задержку дыхания с опорой</p> <p>погружение с головой, с выдохом</p> <p>лежание на груди</p> <p>разными способами</p> <p>лежание на спине</p> <p>скольжение на груди</p> <p>игра «Оса»</p> <p>самостоятельное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег парами</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>лежание на спине</p> <p>выдохи в воду</p> <p>скольжение на груди с выдохом</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>лежание на спине</p> <p>упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»</p> <p>самостоятельное плавание с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Падать в воду по сигналу</p> <p>упражнение на лежание по сигналу</p> <p>скольжение на груди с выдохом</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>в кругу выдохи в воду</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Падать в воду самостоятельно</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>работа ног с опорой</p> <p>бег парами</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Открывание глаз в парах</p> <p>бег, догоняя свою пару</p> <p>скольжение с игрушкой на груди</p> <p>скольжение на груди с выдохом в воду</p> <p>игра «Винт», «Водолаз»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег с самостоятельным падением в воду</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжением на спине</p> <p>игра «Щука»</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>

<p>АПРЕЛЬ</p>	<p>Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом сидиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>
<p>МАЙ</p>	<p>Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа</p>

Этап обучения.

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Ходьба парами, группой, держась за руки</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>умыться, полить воду на лицо</p> <p>погружаться до подбородка</p> <p>игра «Цапли», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину</p> <p>упражнение «Волны на море»</p> <p>поливать воду на голову</p> <p>погружаться до уровня носа</p> <p>игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбежать в воду, окунувшись</p> <p>ходьба спиной вперед</p> <p>прыжки из воды</p> <p>передвигаться по дну различными способами</p> <p>упражнение «Нос утонул»</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег по дну бассейна в различных направлениях</p> <p>ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто выше»</p> <p>передвигаться – «Крокодилы»</p> <p>игра «Футбол в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Вбегать в воду, падая на нее</p> <p>передвижение по дну назад</p> <p>класть лицо в воду в ладоши</p> <p>брызгать друг друга</p> <p>движения ног</p> <p>кроль на груди</p> <p>игра «Волны на море»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Падать на воду</p> <p>передвижение по дну боком</p> <p>класть лицо в воду, задержав дыхание</p> <p>ходить парами</p> <p>движение ног</p> <p>кроль на груди</p> <p>игра «Фонтан»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»</p> <p>выдох в воду по сигналу</p> <p>работа ног на спине упор о дно бассейна</p> <p>упражнение «Остуди чай»</p> <p>игра «Бегом за мячом», «Коробочка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Брызгаться, окунаясь в воду</p> <p>по сигналу задерживать дыхание</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>погружение с головой</p> <p>игра «Карасик и щука»</p> <p>свободное купание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Вход парами</p> <p>погружение в воду с выдохом парами</p> <p>погружение с открыванием глаз</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>упражнение «У кого больше пузырей»</p> <p>игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>упражнение «Достань игрушку»</p> <p>лежание на груди с выдохом</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Байдарки», «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбегать и окунаясь</p> <p>выдохи в воду с погружением парами</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>поиск предметов в воде, открывая глаза</p> <p>игра «Покажи пятки», «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаясь самостоятельно</p> <p>упражнение «Насос» с поворотом головы</p> <p>работа ног с опорой и без</p> <p>подныривание в обруч</p> <p>игра «Пролезь в круг», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом приседать с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа
МАРТ	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод»,	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа

	«Морской бой» Индивидуальная работа			
МАЙ	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа

4 этап обучения.

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»</p>
НОЯБРЬ	<p>Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»</p>	<p>Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа</p>	<p>Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание</p>	<p>Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа</p>	<p>Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»</p>	<p>Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>

МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

Оценка результатов обучения детей

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- ✓ **предварительный** – для отбора детей в группу;
- ✓ **оперативный** – в рамках одного занятия;
- ✓ **текущий** – после каждого этапа обучения
- ✓ **итоговый** – в середине и в конце года.
- ✓ **сравнительный анализ** допускается, но не рекомендуется, т. к. может привести к гонке за результатом

Литература.

1. Ю.Ф.Курамшин «Найдите свой талант»
В.М. Поповский Лениздат, 1987
2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»
М.,1985
3. Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать»
методическое пособие, СПб: «Детство-Пресс», 2005
4. Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду»
Е.А.Тимофеева Москва «Просвещение», 1991
Т.Л.Богина
5. М.А.Васильева «Программа обучения и воспитания в детском саду»
В.В.Гербова Москва: Мозаика-Синтез, 2005
Т.С.Комарова
6. Е.К.Воронова «Программа обучения дошкольников плаванию в
детском саду»
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
7. Н.Ж.Булгакова «Плавание»
М: ФиС, 1999

8. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально -игровая гимнастика для детей – учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
9. О.С.Филиппова «Физическая культура в системе образования дошкольников» - автореферат дис. на соискание уч. степ. доктор пед.наук, СПб, 2002
10. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье»
М.: «Советский спорт», 1990
11. Л.П.Макаренко «Плавайте на здоровье ...»
М.: «Физкультура и спорт»,1988